

## DIARIO DEL CRAVING

Ti chiedo di segnare tutte le volte che hai provato un forte desiderio di .....

Settimana dal ..... al .....

<b>Contesto</b> Dove sono, con chi sono, cosa stavo facendo	<b>Intensità</b> 0-10	<b>Durata</b>	<b>Emozioni</b> Che emozione provo, dove la provo nel corpo, con quale intensità	<b>Pensieri</b> Che cosa ho pensato, se è stato un pensiero automatico	<b>Azioni</b> Cosa ho fatto?
Data e ora					
Data e ora					
Data e ora					
Data e ora					

Tot. ....